



# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Safari en pleine conscience

Si vos parents vous le permettent, allez vous promener dans la nature et voyez comment cela peut contribuer à réduire le stress et apporter de la joie.

1. Sortez prendre l'air!
2. Essayez de ramasser un petit caillou ou de toucher une plante ou une fleur.
3. Remarquez les insectes ou les oiseaux qui chantent.
4. Prenez quelques instants pour vous agenouiller et toucher la terre.
5. Marchez en pleine conscience en portant attention à tout ce que vous voyez et entendez.
6. Assurez-vous de marcher en silence afin de prendre le temps de remarquer tous les petits détails.
7. Voyez comment vous vous sentez à la fin de votre « safari » – avez-vous pensé à autre chose? Ou vous sentez-vous détendu?

Chaque fois que vous vous sentez dépassé, c'est une excellente façon de vous libérer l'esprit en 5 à 10 minutes!